



# 1月 ほけんだより



保育こども園課  
令和8年1月

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。  
一年でいちばん寒い時期になりました。長いお休みで生活リズムや体調を崩していませんか？

## 冬の感染症に注意しましょう



今シーズンは各地でインフルエンザが猛威をふるっていますが、気温が下がり乾燥してくると、インフルエンザだけでなく、RSウイルス感染症などの呼吸器感染症が流行しやすくなります。

また、ノロウイルスやロタウイルスなど、おう吐・下痢をともなうウイルス性の胃腸炎も流行しやすくなります。

ウイルス性胃腸炎は高熱が出ることは少ないですが、おう吐や下痢により体内の水分が失われ、脱水を起こすことがあります。

小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。

いつもと違うサインを見逃さないようにして、早めに受診し、安静にして過ごしましょう。

## 冬の服装について

寒くなるとつい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗をかきやすいので、大人より一枚少ない服装を心がけましょう。

寒いときは下着（肌着）を着ましょう。上手に重ね着することで、薄着でも暖かくなります。上に羽織るものは、そで口や首元がピッタリと閉じているものを選びましょう。

**帽子** 防寒のほかに、転倒時に頭を守る役割もあります。

**マフラー** 端を長く垂らしていると、遊具などに引っかかり危険。  
遊ぶときは外しましょう。



**靴** 足首が動かしにくいブーツやかかとが高いもの、飾りがついたものは避けましょう。

**上着** フードや首元にひもがついたものは、遊具などに引っかかり、首が締まる危険があります。

**手袋** 指を動かしやすいものにしましょう。鉄棒やジャングルジムなど、遊具で遊ぶときには手袋を外しましょう。

## やけどに注意しましょう



炊飯器や電気ケトルの蒸気、アイロン、熱い飲み物などによるやけどが多く報告されています。もしやけどをしてしまったら「すぐ冷やす」ことが大切です。

### ！冷やす時の注意点

- ・痛みが治まるまで、流水で冷やす  
直接、流水をかけると皮膚がむけてしまうことがあるので、弱めの流水で流すか、洗面器等に水を流しながら患部を浸けて冷やす
- ・氷は直接皮膚に当てず、タオルや布で包んでから冷やす
- ・顔などの水を流すのが難しい部位は、水を浸した清潔なガーゼやタオルを患部に当て、冷感がなくなったら何度も取り換える
- ・冷やしすぎて低体温にならないように注意する



### ！水ぶくれができた場合

- ・破れないようにする
  - ・破れた場合はラップ等で覆い、上に清潔な布をかぶせた上から冷やす
- ※水ぶくれができる、ひどい痛みがある、やけどの範囲が広い、などの場合は医療機関を受診しましょう

## 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは、痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり低温で進行していきます。表面は軽症でも、内部はダメージを受けていることがあります。低温やけどは冷やしても効果は期待できないので、念のため医療機関を受診しましょう。

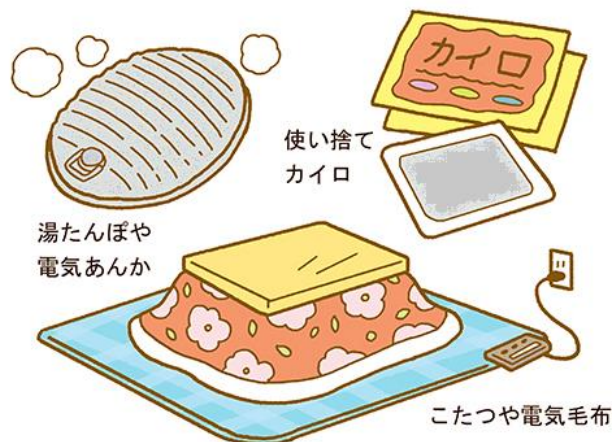
低温  
やけどを  
防ぐには

### 電気毛布は 寝る前 ON、寝るとき OFF

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

### 湯たんぽは 体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。



寒い日が続いていますが、ポケットに手を入れて背中を丸めて歩くことのないようにしましょう。とっさの時に手がつけず危険です。

寒さに負けず、元気にすごしましょう！

